みんぐるで手作り食品の楽しさ・美味しさを体験しませんか?

＜みんぐる講座の日程＞

開催日	体験品目
10月27日（木）	豆腐・豆乳
11月上旬	白菜キムチ
12月7日（水）	手打ちそば
1月25日（水）	中華まん
2月25日（土）	菓子パン・食パン
3月23日（金）・24日（土）	味噌

○左記の講座開催は現時点での予定です。実際の開催日は前後することがありますのでご了承ください。
○各講座の正式な開催日および申込方法などについては、別途、新聞の折り込み広告、網走市ホームページでお知らせします。

問い合わせ／市民課市民活動係（内線346）

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします!

【運動期間　10月1日～ 12月31日】

たくさんの子どもたちの明日のために、寝たきりのお年寄りや障がいを持った方々のために、「赤い羽根共同募金」は人に優しい福祉のまちづくりを目指して、地域に根ざしたネットワークをつくり続けながら、全国各地の福祉活動を支えています。

今年も皆さんのご協力をお願いします。

問い合わせ／総合福祉センター内　網走市共同募金委員会　☎43-2472

テレビ北海道（TVh）からのお知らせ

テレビ北海道（ＴＶｈ）は、7月24日のデジタル化完全移行を機に、網走送信所を開設することになりました。試験電波を10月下旬に発射する予定で、正式開局は11月中旬の予定です。

○試験電波は、機器類の調整のため電波を停止することがあります。
○日程は現段階での予定であり、工事の進捗によって変更になる場合があります。
　試験電波発射に伴い放送区域にお住まいの皆様には地デジチャンネル再設定のご対応をお願いします。（取扱説明書・メーカーサポートセンター・ご購入の電器店などでご確認ください。）

■放送局→ＴＶｈ　■リモコン番号→７ｃｈ

※放送エリア内であっても、地形やビルなどにより放送波が遮られる場合や、受信システムが対応していない場合などは視聴できないことがあります。

問い合わせ／テレビ北海道視聴者センター
☎011-218-1507（平日：9時30分～17時30分）

公衆無線LANスポットサービスを開始しました

平成23年8月1日から、エコーセンター2000内1階アトリウムロビーで公衆無線LANスポットサービスを開始しました。網走市では、これまでも道の駅やまちプラで無線LANがご利用いただけましたが、このたびエコーセンターでも同様のサービスの供用を開始しましたので、お知らせいたします。

○無線LAN対応のパソコンであれば、携帯電話等からメールでパスワードを取得することにより利用できます。

○施設内の電源は利用できませんので、内臓バッテリーでご利用ください。

○エコーセンター2000の開館時間（9時～ 22時）内でご利用ください。

○本サービスの利用におきましては、利用者の責任で行ってください。

～網走消防署からのお知らせです～

平成23年秋の火災予防運動実施について

■実施区域および実施期間／**網走地区消防組合網走消防署管轄区域一円　10月15日から10月31日までの17日間**
■３つの習慣／○**寝たばこ**は絶対やめてください。　○**ガスコンロ**などのそばを離れるときは必ず火を消してください。○**ストーブ**は、燃えやすいものから離れた位置で使用してください。
■４つの対策／○寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐため、**防炎製品**を使用しましょう。　○逃げ遅れを防ぐため、**住宅用火災警報器**を設置しましょう。　○初期消火のために、**住宅用消火器や住宅用自動消火装置**を設置しましょう。　○お年寄りや体の不自由な人を守るため、**隣近所の協力体制**を作りましょう。

●悪質な訪問販売に十分注意してください／消防署では、住宅用火災警報器や消火器を販売したり、あっせんすることはありません。悪質な訪問販売には十分に注意してください。

問い合わせ／網走消防署予防調査係　☎43-9417

不妊治療費助成事業のお知らせ

市では不妊治療を受けているご夫婦に経済的支援として治療費の一部を助成しています。

※昨年度より助成対象が拡大されています！

☆対象となる治療

（1）特定不妊治療（体外受精および顕微授精）
（2）上記（1）以外の不妊治療（注射や投薬、人工授精など）のうち、保険適用外の治療
（昨年度から助成の対象となりました。）
※ただし、夫婦以外の第三者から提供を受けた精子･卵子･胚による不妊治療や、代理母、借り腹によるものは助成の対象となりません。

☆対象となる方

医師の診断により実際に不妊治療を受けた方で、次のすべての要件に該当する方
1．網走市に住所登録を有する方
2．法律上の婚姻をしている方
3．夫婦の前年の所得（１月から５月までの間に申請があった場合は、前々年の所得）の合計額が730万円未満の方。
4．北海道特定不妊治療費助成事業で北海道知事が指定する医療機関で治療を受けた方。（道外の医療機関で治療を行った場合は、対象となる場合がありますのでお問い合わせください。）
※４は特定不妊治療の場合のみです。

☆助成金額・助成期間

1．助成金額
（1）特定不妊治療／1年度当たり5万円を上限とします。
※北海道特定不妊治療費助成事業により受けることができる金額を控除した額とします。
（2）その他の不妊治療／1年度当たり3万円を上限とします。
2．助成期間／通算5年間です。

申請・問い合わせ　保健センター（☎43-8450）

こころもからだも健康に
HEALTHY 講座

Series.27 こころとからだ疲れていませんか？

うつ病と似た症状が現れる病気について

うつ病の症状と言えば、憂うつな気分、不眠、食欲の低下などが良く知られているところですが、うつ病ではなく、他の病気を発症していることもあり、そのような場合は異なる対処が必要です。

≪非定型うつ病≫

比較的若い年代に発症しやすく、一時的に気分が良くなったり、食欲が旺盛になったり、人間関係に敏感なのも特徴で、楽しそうに話をしていても、少し批判的なことを言われると、傷つきひどく落ち込んでしまいます。単にわがままなだけではないかと誤解されることも多いのですが、基本的にはうつ病の辛い症状が続くため、元気に見えても患者さんにとってはとても辛い状態です。

≪統合失調症≫

統合失調症では「感情が平板になる」症状が現れます。これが、うつ病の何も楽しめない状態と混同されやすいと言われています。
統合失調症になると次のような症状が出てきます。
○感情に乏しい
○幻聴（悪口や脅かし、命令が聞こえるなど）
○妄想的（被害者思考や、ありえないことを信じる）
○慢性疲労
○人と会うのを嫌がり閉じこもる。
○不安や焦り、不眠

うつ病と統合失調症との鑑別は難しく、多くの場合、経過をみながら判断されます。

≪認知症≫

認知症は脳に障害が起こって、記憶力が徐々に低下していく病気です。うつ病でも集中力や記憶力が低下するため混同されやすいものです。
ただ、認知症では少しずつ記憶力が低下しますが、うつ病では発症とともに急激に記憶力が低下します。
うつ病の方は物忘れをしたことを覚えており、それを思い悩むのが特徴です。

※そのほかにも、強い不安感によって生活に支障がきたす「不安障害」などもあり、多様です。
「多分うつ病だ」などと判断せず専門医の診察を受けましょう。

≪相談窓口≫
○網走市保健センター　☎ 43－8450（直通）
月～金　8時45分～ 17時30分
○網走保健所　☎ 41－0697（直通）
月～金　8時45分～ 17時30分